

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل

راهنمای خودمراقبتی برای پیشگیری و کنترل سرطان

فصل یکم: اصول ده گانه پیشگیری از سرطان

I

فصل یکم: اصول ده گانه پیشگیری از سرطان



اصول ده گانه پیشگیری از سرطان

طبق اسناد سازمان جهانی بهداشت ۴۰٪ سرطان‌ها قابل پیشگیری هستند و مواردی هم که قابل پیشگیری نیستند اگر زودهنگام تشخیص داده شوند درمان پذیر هستند در اینجا به ده پیام بهداشتی اشاره می‌شود که می‌توانند برای پیشگیری و تشخیص زودهنگام سرطان کمک کننده باشند.



اولین پیام : از مصرف دخانیات پرهیز کنید



❑ استفاده از هریک از فراورده‌های توتون مانند سیگار، پیپ و قلیان و حتی جویدن توتون خطرناک است و می‌تواند باعث ایجاد سرطان‌های مختلف شود.

❑ حتی اگر سیگار نمی‌کشید از نشستن در جاهایی که در آنجا سیگار می‌کشند خودداری کنید و در معرض دود سیگار نباشید.

❑ اگر سیگار میکشید شاید مهم‌ترین تصمیم زندگی‌تان ترک سیگار باشد.



دومین پیام: فعالیت بدنی منظم داشته باشید

❑ فعالیت بدنی منظم احتمال ابتلا به سرطان هارا کاهش می دهد بزرگسالان به حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط در هفته مانند پیاده روی تند و حداقل دوبار در هفته به فعالیت های تقویت عضلات نیازدارند.

❑ مجموع هفتگی (۱۵۰ دقیقه) را می توانید خودتان مدیریت کنید ۵ روز در هفته هرروز ۳۰ دقیقه یا ۷ روز در هفته هرروز ۲۲ دقیقه اگر به این اندازه نمی توانید ورزش کنید مطمئن باشید حتی چند دقیقه ورزش کردن هم بهتر از ورزش نکردن است.



سومین پیام: وزن خود را در حالت ایده آل نگه دارید

❑ چاقی احتمال انواع سرطان را افزایش می دهد. از کاهش و افزایش وزن مکرر بپرهیزید چون اندکی بر خطر سرطان تاثیر دارد.

❑ مصرف مواد غذایی نشاسته ای را کم کنید.

❑ از نوشیدنی های شکر دار پرهیز کنید و این نوشیدنی ها را با آب جایگزین کنید.

❑ به اندازه مناسب غذا بخورید و وعده های اصلی غذا را حذف نکنید.

❑ غذا را در آرامش صرف کنید در حالت استرس و اضطراب غذا نخورید.



چهارمین پیام: تغذیه سالم داشته باشید

- ❑ روزانه ۵ وعده از سبزی ها و میوه ها استفاده کنید.
- ❑ از روش های صحیح پخت مانند کبابی، بخارپز، آب پز و پخت ملایم در حرارت کم استفاده کنید.
- ❑ غذاهای نیم سوخته و سوخته (کباب، جوجه کباب، ته دیگ، سیب زمینی و پیاز داغ سوخته) را مصرف نکنید.
- ❑ مصرف قند و شکر را کاهش دهید.
- ❑ مصرف نمک را محدود کنید و برای طعم دار کردن غذا از ادویه و چاشنی گیاهی استفاده کنید.
- ❑ از مصرف انواع گوشت های دودی شده، سوسیس، کالباس و کنسرو پرهیزید.
- ❑ از مصرف مشروبات الکلی پرهیز نمائید.



پنجمین پیام: خود را در برابر عفونت ها محافظت کنید

❑ برای پیشگیری از ابتلا به ویروس هپاتیت B لازم است افراد پرخطر مانند کسانی که بافراورده های خونی سروکار دارند و یا رفتارهای جنسی پرخطر دارند واکسن بزنند.

❑ برای آمیزش جنسی از وسایل یا مواد محافظت کننده استفاده کنید تا به ویروس پاپیلوم انسانی (HPV) و سرطان های ناشی از آن مانند سرطان دهان و حلق ، دهان رحم و مقعد مبتلا نشوید.



ششمین پیام: از پوست خود محافظت کنید

- ❑ سعی کنید از ساعت ۱۰ صبح تا ۴ عصر در معرض نور شدید خورشید قرار نگیرید.
- ❑ در صورت تماس طولانی مدت با تابش آفتاب از کرم ضد آفتاب، کلاه آفتاب گیر، عینک آفتابی و پوشش مناسب مانند لباس سفید، آستین دار و یقه بلند استفاده کنید.
- ❑ از عینک های آفتابی که میزان جذب اشعه فرابنفش UV آنها ۹۹ تا ۱۰۰ درصد است استفاده کنید.
- ❑ اشعه فرابنفش خورشید حتی در روزهای ابری نیز به زمین می رسد بنابراین توصیه می شود هر روز از کرم ضد آفتاب استفاده کنید و هر دو ساعت یکبار آن را تجدید کنید.



هفتمین پیام: در منزل و محیط کار اصول ایمنی را رعایت کنید

- ❑ برآورد می شود که ۲ تا ۸ درصد از کل سرطان ها در دنیا ناشی از مواجهه با مواد سرطان زا در محیط کار باشند.
- ❑ برخی از مشاغل مانند کشاورزی، سم پاشی، نقاشی، مبل سازی، کار در صنایع آهن، فولاد، زغال سنگ، لاستیک و کارتولید یا تعمیر پوتین و کفش خطر برخی از سرطان ها را افزایش می دهند.
- ❑ از تماس با آفت کش ها پرهیزید.
- ❑ از برخورد غیر ضروری با اشعه ایکس پرهیز کنید.
- ❑ تا حد ممکن سطوح کاری را عاری از گرد و غبار و مواد شیمیایی نگه دارید.



هشتمین پیام: زندگی روانی و معنوی سالمی داشته باشید



- ❑ در زندگی اهداف واقع گرایانه داشته باشید.
- ❑ از تنش و اضطراب پرهیز کنید اضطراب سیستم دفاعی بدن را تضعیف می کند.
- ❑ به طور میانگین ۷ ساعت در شب بخوابید.
- ❑ خودتان را دوست بدارید و به جسم و روان خود احترام بگذارید.
- ❑ در صورت دارا بودن علائم بیماری روانی مانند افسردگی به پزشک مراجعه کنید.
- ❑ دقایقی از روز را به خلوت کردن با خود و نماز و نیایش بپردازید تا به آرامش برسید.
- ❑ به خداوند و حکمت او اعتماد کنید و به رحمت او امیدوار باشید.

نهمین پیام: زندگی اجتماعی سالمی داشته باشید

❑ با دیگران بامهربانی و احترام رفتار کنید دیگران را دوست داشته باشید و قضاوت زودهنگام نداشته باشید.

❑ به عقاید دیگران احترام بگذارید و به آنها توهین نکنید.

❑ از رقابت های ناسالم و تنش آفرین پرهیزید.

❑ همه آدم ها خوبی ها و بدی هایی دارند آنها را همانگونه که هستند بپذیرید.

❑ اگر کسی در حق شما بدی کرد خشم خود را کنترل کنید و تلاش کنید او را ببخشید.

❑ در زندگی با دیگران مشورت کنید اما در پایان خودتان تصمیم بگیرید.



دهمین پیام: در صورت داشتن علائم هشداردهنده سرطان به پزشک مراجعه کنید



- ☐ ابتلا به سرطان در اقوام به ویژه اقوام درجه یک و دو
- ☐ تغییر در خال های پوستی
- ☐ زخم های بدون بهبود
- ☐ توده در هر جای بدن
- ☐ سرفه یا گرفتگی طولانی مدت صدا
- ☐ اختلال در بلع یا سوءهاضمه طولانی
- ☐ استفراغ یا سرفه خونی
- ☐ تغییر در اجابت مزاج مانند اسهال یا یبوست طولانی مدت
- ☐ خونریزی غیر طبیعی ادرار، مدفوع، واژن، نوک پستان
- ☐ بی اشتها یا کاهش وزن بی دلیل

با تشکرو سپاس

